

作ってみよう！

電子レンジで簡単 コーン入りスクランブルエッグ



コーン入りスクランブルエッグ

【材料】2人分

- ・ 卵 2コ
- ・ とうもろこし 20g
- ・ ピザ用チーズ 20g
- ・ 牛乳 10cc
- ・ マヨネーズ 適量
- ・ 塩、こしょう 少々



【作り方】

1. 耐熱容器（大き目のマグカップでもOK）に、卵、とうもろこし、チーズ、牛乳をいれ、軽く混ぜます。
2. ラップをふんわりかけて、電子レンジ（600w）で、50秒～2分加熱します。50秒過ぎから様子を見て加熱時間を調節してください！
* ワット数により違うので注意しましょう。
3. 耐熱容器の中でフォークを使い卵をつぶし、マヨネーズ、塩こしょうで味付けし、出来上がり！

- * とうもろこしは事前に電子レンジで加熱または茹でておきましょう。
- * 容器が熱くなるので、注意しましょう。

【1人分の栄養価】

エネルギー	155kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	11.7g
炭水化物	2.3g
カルシウム	96mg
食塩相当量	1.1g

ちぢみほうれん草を入れて、
ポパイスクランブルエッグ！

パンにはさめば、
サンドイッチに！



地元でとれるもの知っていますか？

甲府市にはとうもろこしやなす、ぶどうや桃などの果物など、様々な農産物がとれます。地元の農産物は安全安心！地元でとれた農産物を食べて元気で健康な体を作りましょう。



みんなで健康！！

たのし食、おいし食



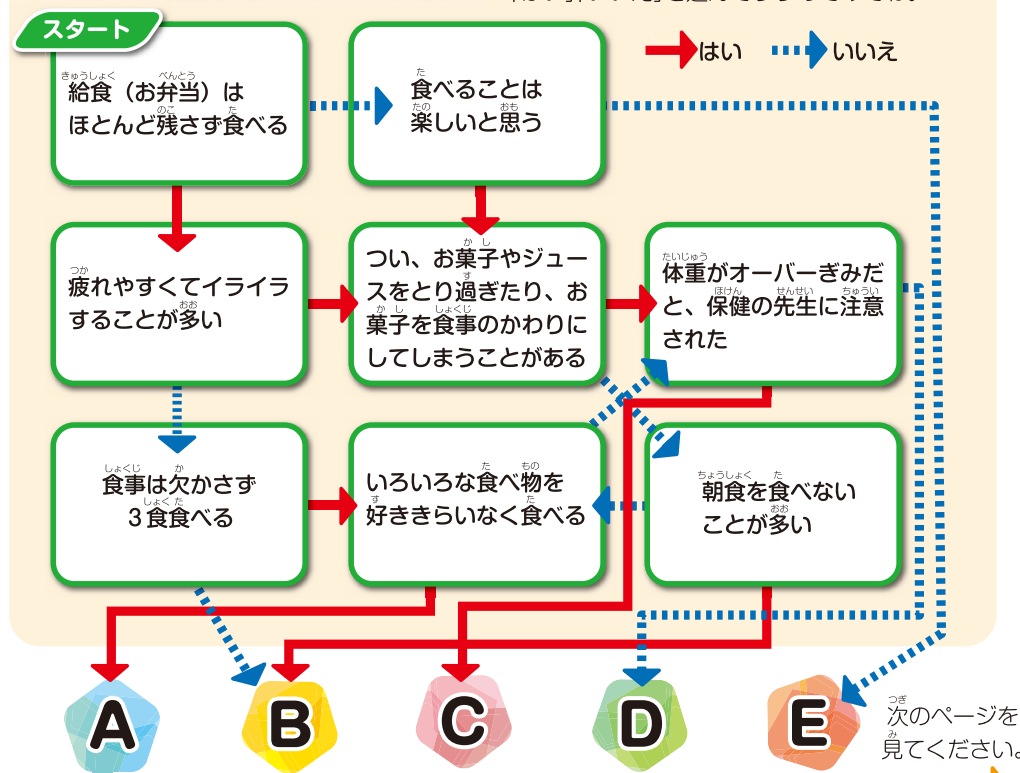
日頃の食生活は大丈夫ですか？好き嫌いはしていませんか？
食事は健康な体を作る基本です！

よく噛んで たのし食 おいし食 バランスよ食

あなたはどのタイプ？

農林水産省「食とからだ」チェックシート」をもとに作成

「はい」「いいえ」を選んですすめてみてね。



甲府市 地域保健課 食育係
(甲府市健康支援センター)
☎055-242-8301



Aの人
3食きちんと食べて、好き嫌いのない
あなたはすばらしい！

朝からしっかり食べて、
1日を元気に過ごそう！

色々な栄養は、あなたが成長したり活動したり
するために大切です。



Bの人

✓POINT

朝ごはんは、いきいきスタートできる！

- 朝ごはんは1日のパワーの源
- 朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ
- 朝ごはん欠食は肥満のもと
- 生活リズムの見直しのために



お菓子は控えめに！
ごはんをしっかり食べましょう

✓POINT

おやつを食べ方を考えてみましょう

おやつとは「間食」といって、食事と食事のあいだに食べるものです。上手におやつを食べることで、夜おそくに食べ過ぎることを防ぐという働きがあります。

1日に食べるおやつは200キロカロリーまでにしよう。

「栄養成分表示」を見たことがありますか？

【200キロカロリーの目安】



ペットボトル飲料やインスタント食品、お菓子の袋などの加工食品には、栄養成分表示がされています。購入する食品のエネルギーなどを、よく見て選びましょう。

おやつは量や時間をきめて食べるようにしましょう。



Dの人
苦手な食べ物にも挑戦して、
バランスの良い食事を！

苦手な食べ物にも少しずつチャレンジして、
元気な体をつくりましょう。

✓POINT

主食・主菜・副菜をそろえて食べているかな？

からだに必要な栄養をとるために、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事が理想です。



ごはんを楽しみましょう！
気分も楽しく、食事も美味しく！



✓POINT

五感を使って食事を楽しもう



- 食事を五感で味わって、周りの仲間とどんな味か、どんな歯ざわり・舌ざわりか、話し合ってみよう
- 作ってくれた人に「○○でおいしかった」と伝えてみよう

